ماهي حصوات الكلى؟

هي حصوات (كتل صلبة) تتكون عن طريق التصاق البلورات في البول بسبب افتقاره لأحد المواد التي تعمل على منع هذه الإلتصاقات.

يمكن للنظام الغذائي أن يؤثر على تشكيل ونمو حصوات الكلى، لذا ينصح بتغيير بعض العادات الغذائية اعتمادًا على نوع الحصوات المتكونة وعوامل الاصابة .

ماهي أنواع حصى الكلى ؟

- حصوات الكالسيوم
- حصوات السستين
- حصوات حمض البوليك
- حصوات الستروفيت

ماهي عوامل الخطر لتجمع حصوات الكلى ؟

- عوامل وراثية (إصابة أحد أفراد العائلة).
- الجفاف.
- السمنة المفرطة.
- أمراض الجهاز الهضمي وعمليات جراحة السمنة.
- تبعاً لبعض المشاكل الصحيه كالحماض الكلوي النبيبي ، بيلة سستينيه، فرط الدرقيه ، التهاب المسالك البوليه.

ماهي النصائح الغذائية ؟

الإكثار من شرب السوائل لزيادة معدل البول

- شرب على الأقل ٣ ليتر من السوائل في اليوم يعد من أفضل الحلول لتقليل احتماليه تكّون حصوات جديدة، قد تحتاج إلى المزيد من السوائل إذا كنت ممن يمارس الرياضة أو تعيش في أحد المناطق الحاره.
- توزيع السوائل على مدار اليوم بأوقات مختلفه، كتناول كوب واحد (٢٥٠ مل) قبل الوجبة وبعدها بساعة يساعد على شرب كميه كافيه من السوائل .
- تجنب شرب السوائل التي تحتوي على كميات عالية من السكر.
- الحليب، العصير، الشاي، القهوة يتم احتسابها كسوائل.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل الكالسيوم في البول عن طريق تقليل الصوديوم

تقليل الصوديوم (الملح) له تأثير إيجابي جدًا لتقليل الكالسيوم في البول، معظم الأشخاص يتجاوزون الكمية المسموحة للصوديوم مما قد يزيد من خراج الكلية للكالسيوم إلى البول، تذكر أن ١٠% من الكمية المتناولة للملح يكون مصدره ملح الطعام أما ماتبقى من الملح فهو من الطعام المصنع والمعلب .

الكمية الموصى بها للصوديوم هي ١٥٠٠-٢٠٠٠ مغ/اليوم ، حاول البدء بتقليل كميات الأكل المرتفعة في الصوديوم ، اختر المنتجات "خالية من الملح" أو "قليلة الملح" بقدر الإمكان .



ماهي النصائح الغذائية ؟

ابتعد عن الأغذية المذكورة في الجدول لاحتوائها على كميات عالية من الملح :

الجبن " جميع أنواعه"	أغلب الوجبات الجاهزة المجمدة	اللحوم المملحة أو المصنعة
النقانق	الشوربات والخضار المعلبة	رقائق البطاطس – البسكويت المالح
صلصات السلطات	الزيتون والمخللات	صلصات المعكرونة الجاهزة
الوجبات السريعة	ملح الطعام وبعض خلطات البهارات	بعض رقائق الإفطار



ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل الكالسيوم في البول عن طريق الالتزام بغذاء صحي متوازن

موازنة النظام الغذائي من ناحية الحمضية مهم إذا كان معدل الكالسيوم في البول مرتفعًا، قد تسبب الحمية المرتفعة الأحماض زيادة إفراز الكالسيوم إلى مجرى الدم.

أمثلة لأطعمة عالية الحمضية:

اللحوم بأنواعها	الأسماك
الدجاج	الأجبان

حاول التقليل من عدد المرات التي تتناول فيها هذه الأطعمة .

- لا يجب التقليل من الحليب ومشتقاته ما لم ينصح بخلاف ذلك.
- الخضروات والفاكهة تعمل عكس التأثير الحمضي، لذا تناولها بكميات معتدلة قد يساعد في موازنة النتيجة الحمضية التي قد يسببها أكل اللحوم والأجبان.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل الاوكساليت في البول

يوجد العديد من الأساليب لتقليل كمية الاوكساليت في البول :

١-تناول مايقارب ٣٠٠ مغ كالسيوم في كل وجبة رئيسية وخفيفة .

الكالسيوم والاوكساليت يلتصقان ببعضهما في الجهاز الهضمي و يخرجهم الجسم عن طريق البراز، مما يسمح بكمية اوكساليت أقل يتم امتصاصها وإخراجها مع البول ، الأغذية الطبيعية هي من أفضل المصادر للكالسيوم ولكن يمكن الاستعانة بمكملات الكالسيوم في بعض الحالات بعد استشارة الطبيب واخصائي التغذية العلاجية.





ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل الاوكساليت في البول

٢- التقليل من الأغذية المرتفعه بالاوكساليت.

تتسبب زياده نسبة الاوكساليت الممتصة من الجهاز الهضمي بارتفاع نسبته في البول ،بعض الأغذية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الاوكساليت:

السبانخ	الشمندر- البنجر	الفراولة
المكسرات وزبدة المكسرات	البطاطس المقلية	رقائق البطاطس
الشوكولاتة	الشاي	

٣- الابتعاد عن مكملات فيتامين ج.

عندما يستهلك الجسم أكثر من احتياجه لفيتامين ج يقوم بتكسيره إلى اوكساليت ومن ثم تقوم الكليتان بإخراجه مع البول ، لذا يجب الابتعاد عن المكملات فقط وعدم تقليل كمية الفاكهة والخضروات المتناوله الغنيه بفيتامين ج.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل الاوكساليت في البول

٤- زيادة البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي

هناك أنواع مختلفة من البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي أو ما يسمى بالـ "البروبيوتك" تستطيع القضاء على الاوكساليت، مما يقلل من النسبة التي يتم امتصاصها واخراجها مع البول ، حاول تناول الأغذية التي تحتوي على هذه البكتيريا ومن أهمها الزبادي ، وقد تحتاج لمكملات غذائية للبروبيوتك للحصول على جرعات كافية بعد استشارة الطبيب واخصائي التغذية العلاجية.

في بعض الحالات ، قد ينصح بإستخدام المكملات الغذائية لكل من فيتامين ب ٦ أو زيت السمك .

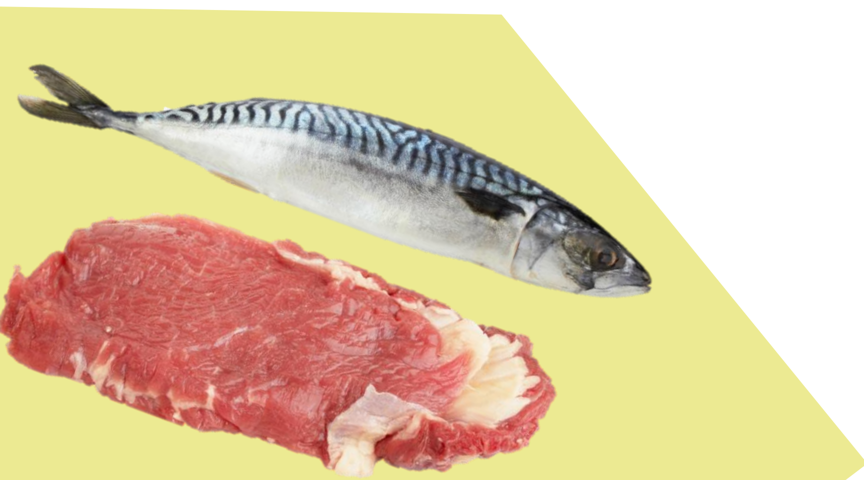


ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل حمض البوليك في البول

١- اللحوم بجميع أنواعها، الدجاج والأسماك تؤدي إلى زيادة الإنتاج الحمضي في الجسم، لذا ينصح بالتقليل من عدد المرات التي تتناول فيها هذه الأطعمة خلال الاسبوع، أو التقليل من الكميات المتناولة.

أمثلة : أعضاء الحيوان" الكبدة - الكلاوي" ، بعض المأكولات البحرية مثل (الأنشوفه – السردين) تعد مرتفعة بالبيورين مما يزيد إنتاجية الأحماض في الجسم.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تقليل حمض البوليك في البول

- الإبتعاد تماماً عن أكل اللحوم يومين في الأسبوع وتوجه للأكل النباتي والبروتينات النباتية كالبقوليات.
- الإلتزام بتناول حصة واحدة يوميا من اللحم، الدجاج أو السمك .

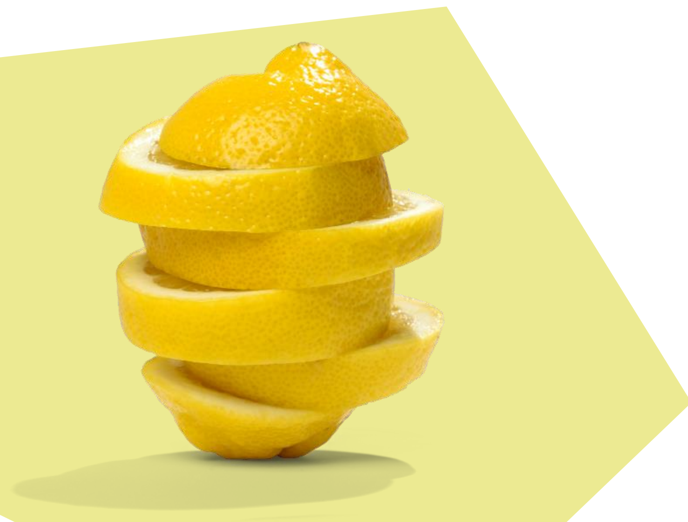
٢- قد توجد بعض العوامل الأخرى المسببة في زيادة إنتاجية الحمض في الجسم ، اعتمادًا على نوعية وطبيعة نظامك الغذائي ، قد تُنصح بتقليل تناولك للأغذية العالية بالفركتوز (عبارة عن سكر الفاكهة) ولكنه يتواجد بكثرة في الأطعمة المصنعة والمعلبة.



ماهي النصائح الغذائية ؟

زيادة السيترات في البول

إذا كان معدل السيترات منخفض فذلك يمكن تحسينه عن طريق وصف بعض الأدوية الطبية، بالإضافة إلى ذلك تناول الخضروات والفاكهة التي تحتوي على كميات عالية من حمض السيترات قد تساعد في زيادة معدله، كعصير الليمون الطازج من أكثر الفاكهة التي تحتوي على حمض السيترات ، يمكن اضافته إلى كوب ماء وشربه مرتين يوميًا.



ماهي النصائح الغذائية ؟

زيادة الماغنسيوم في البول

عادةً ما ينصح بأخذ مكملات المغنيسيوم إذا كان معدله منخفض في البول، الطبيب أو اخصائي التغذية قد يساعدك في تحديد الكميات التي تحتاجها اعتمادًا على نظامك الغذائي ونسبة إحتوائه على الماغنيسيوم.

